

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR  
LARI DAN LOMPAT MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL  
DALAM PEMBELAJARAN PENJAS PADA SISWA KELAS III  
MIN SROYO JATEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2016/2017**



**SKRIPSI**

**Oleh:  
ABDUL MALIK  
K4613001**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juni 2017**

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdul Malik  
NIM : K4613001  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI DAN LOMPAT MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENJAS PADA SISWA KELAS III MIN SROYO JATEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2016/2017”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juni 2017

Yang membuat pernyataan



Abdul Malik

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR  
LARI DAN LOMPAT MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL  
DALAM PEMBELAJARAN PENJAS PADA SISWA KELAS III  
MIN SROYO JATEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Oleh:**

**Abdul Malik**

**K4613001**

**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi**

**FALKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juni 2017**

#### PERSETUJUAN

Nama : Abdul Malik  
NIM : K4613001  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar  
Lari dan Lompat Melalui Permainan Tradisional  
Dalam Pembelajaran Penjas Pada Siswa Kelas III  
MIN Sroyo Jaten Karanganyar Tahun Ajaran  
2016/2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

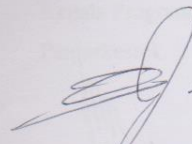
Surakarta, Juni 2017

Pembimbing I,



Dr. Rony Syaifullah, M.Pd.  
NIP. 19760826 200212 1 002

Pembimbing II



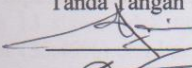
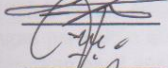
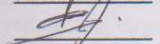
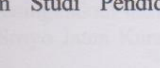
Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or  
NIP. 19821225 2200812 1 002

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Abdul Malik  
NIM : K4613001  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar  
Lari Dan Lompat Melalui Permainan Tradisional  
Dalam Pembelajaran Penjas Pada Siswa Kelas III  
MIN Sroyo Jaten Karanganyar Ajaran 2016/2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Selasa Tanggal 13 Juni dengan hasil Lulus dan revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

| Nama Penguji                             | Tanda Tangan   | Tanggal   |
|--|--|-----------|
| Ketua : Drs. H. Agus Margono, M.Kes      |  | 20-6-2017 |
| Sekretaris : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd   |  | 21-6-2017 |
| Anggota I : Dr. Rony Syaifullah, M.Pd    |  | 8-07-2017 |
| Anggota II : Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or |  | 5-07-2017 |

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada:

Hari : Senin

Tanggal : 10-07-2017


Mengesahkan



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret.

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.  
NIP. 1961101241987021001

Kepala Program Studi  
Penjaskesrek.

  
Drs. Sunardi, M.Kes  
NIP. 19581121 199003 1 004

## **ABSTRAK**

Abdul Malik. K413001. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI DAN LOMPAT MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS III MIN SROYO JATEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2016/2017**. Skripsi Falkultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Juni 2017.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari dan lompat melalui permainan tradisional dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas III MIN Sroyo Jaten Karanganyar ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari dua pertemuan. Subjek dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas III MIN Sroyo Jaten Karanganyar yang berjumlah 31 siswa terdiri dari 16 siswa putra dan 15 siswa putri. Sumber data dalam Penelitian ini berasal dari siswa, peneliti dan guru yang bertindak sebagai kolaborator. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kualitatif yang didasarkan pada analisis kualitatif persentase.

Hasil penelitian pada prasiklus hanya 11 siswa yang tuntas (35,49%) dan 20 siswa tidak tuntas (64,51%). Pada siklus I diperoleh hasil belajar siswa yang telah tuntas sebanyak 18 siswa (58,07%) dan 13 siswa tidak tuntas (41,93%). Dengan perolehan afektif (77,42%), psikomotor (35,49%) dan kognitif (83,87%). Pada siklus II diperoleh hasil belajar siswa yang telah tuntas sebanyak 26 siswa (83,87%) dan 5 siswa tidak tuntas (16,13%). Dengan perolehan afektif (96,77%), psikomotor (74,19%) dan kognitif (83,87%) Berdasarkan hasil analisis dari siklus I dan siklus II menunjukkan terjadinya peningkatan yang sesuai target pencapaian.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa : Penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari dan lompat pada siswa kelas III MIN Sroyo Jaten Karanganyar tahun ajaran 2016/2017.

**Kata kunci :** Hasil Belajar, Gerak Dasar Lari Dan Lompat, Permainan Tradisional

## **ABSTRACT**

**Abdul Malik. K4613001. INCREASING LEARNING RESULTS OF BASIC MOTIONS AND ROCKING THROUGH TRADITIONAL GAMES IN LEARNING IN STUDENT CLASS III MIN SROYO JATEN KARANGANYAR SCHOOL YEAR 2016/2017. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education. Sebelas Maret University. June 2017.**

*The purpose of this study is to improve the learning results of basic motion run and jump through the traditional game in learning pemas on third grade students MIN SROYO Jaten Karanganyar teaching 2016/2017.*

*This research is a Classroom Action Research (CAR). This study was conducted in two cycles, consisting of four stages in each cycle consisting of planning, action implementation, observation and reflection. Subjects in Action Research This class is the third grade students MIN SROYO Jaten Karanganyar, amounting to 31 students consisting of 16 students and 15 female students. Sources of data in this study come from students, researchers and teachers who act as collaborators. Techniques of collecting data using tests and observations. Data validity using data triangulation technique. Data analysis using qualitative descriptive technique based on qualitative analysis percentage.*

*Result of research on prasiklus only 11 complete student (35.49%) and 20 students unfinished (64,51%). In the first cycle obtained the results of student learning that has been completed as many as 18 students (58.07%) and 13 students are not complete (41.93%). With the acquisition of affective averages (77.42%), psychomotor (35.49%) and cognitive (83.87%). In the second cycle obtained the results of student learning that has been completed as many as 26 students (83.87%) and 5 students is not complete (16.13%). With the acquisition of affective averages (96.77%), psychomotor (74.19%) and cognitive (83.87%) Based on the analysis results from cycle I and cycle II showed a significant increase and target achievement.*

*Based on the results of the research obtained the conclusion that: The use of simple aids in learning can improve the learning results of basic motion run and jump on the students of class III MIN SROYO Jaten Karanganyar academic year 2016/2017.*

**Keywords:** *Learning Outcomes, Basic Motion Run And Jump, Traditional Games*

## **MOTTO**

“Barang siapa keluar untuk mencari ilmu, maka ia termasuk di jalan Allah  
sampai ia kembali”  
(HR. Tirmidzi)

“Barang siapa yang permudahkan kesulitan orang lain, maka Allah akan  
permudahkannya urusannya dunia dan akhirat”  
(HR. Muslim)

“Tiada hasil yang memuaskan tanpa mengikuti prosesnya”  
(Penulis)



## **PERSEMBAHAN**

Teriring Syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

Bapak Aminnudin dan Ibu Kartini

“Terimakasih kepada bapak ibu yang mendoakan tiada putus, yang selalu memberikan semangat moril, materil, inspirasi, motivasi dan kebahagiaan. Semoga bisa membuat kalian menangis krena bangga.”

Almamater Penjaskesrek FKIP UNS

Johan Nurdianto

“Terimakasih kepada yang selalu support materil.”

Dian Ayu Safitri

“Terimakasih inspirasi, motivasi, semangat dan terutama do’a yang telah diberikan.”

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke-hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat diselesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul **“Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Dan Lompat Melalui Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Penjas Pada Siswa Kelas III MIN Sroyo Jaten Tahun Ajaran 2016/2017”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, disampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret
2. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Rony Syaifullah, S.Pd, M.Pd dan Pomo Warih Adi, S.Pd,. M.Or selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang selalu memberikan pengarahan, motivasi, dan bimbingan dalam penulisan Skripsi ini.
4. Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing akademik.
5. Kepala MIN Sroyo Jaten Karanganyar, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
6. Waluyo, S.Pd selaku Guru Mata Pelajaran PJOK MIN Sroyo Jaten Karanganyar.
7. Para siswa kelas III MIN Sroyo Jaten Karanganyar, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Teman-teman Penjas angkatan 2013, terimakasih untuk semangat dan motivasi dan pengalaman yang tak terlupakan.
9. Sahabat-sahabat saya Kost Topo (Bejo, Ahsan, Hendro, Adam, Rozy, Nizar, dan Wildhan) yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini

dan teman – teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dalam penulisan Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena sebuah keterbatasan. Meskipun demikian, diharapkan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca khususnya dan pengembangan ilmu pada umumnya.

Surakarta, Juni 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| JUDUL .....                               | i       |
| PERNYATAAN.....                           | ii      |
| PENGAJUAN .....                           | iii     |
| PERSETUJUAN .....                         | iv      |
| PENGESAHAN .....                          | v       |
| ABSTRAK .....                             | vi      |
| HALAMAN MOTO.....                         | viii    |
| PERSEMBAHAN .....                         | xi      |
| KATA PENGANTAR .....                      | x       |
| DAFTAR ISI.....                           | xii     |
| DAFTAR GAMBAR .....                       | xv      |
| DAFTAR TABEL.....                         | xvi     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                     | xvii    |
| BAB I PENDAHULUAN                         |         |
| A. Latar Belakang Masalah.....            | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....                  | 3       |
| C. Tujuan Penelitian.....                 | 4       |
| D. Manfaat Penelitian .....               | 4       |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA                     |         |
| A. Kajian Teori .....                     | 6       |
| 1. Gerak Dasar .....                      | 6       |
| a. Pengertian Gerak Dasar .....           | 6       |
| b. Periode Perkembangan Gerak Dasar ..... | 6       |
| c. Macam-Macam Gerak Dasar .....          | 7       |
| 2. Belajar dan Pembelajaran.....          | 11      |
| a. Pengertian Belajar.....                | 11      |
| b. Prinsip-Prinsip Belajar.....           | 13      |

|  | Halaman |
|--|---------|
| c. Ciri-Ciri Belajar .....                                 | 14      |
| d. Pengertian Pembelajaran .....                           | 16      |
| e. Komponen-Komponen Pembelajaran.....                     | 17      |
| f. Hasil Belajar.....                                      | 18      |
| 3. Permainan Tradisional.....                              | 18      |
| a. Pengertian Permainan Tradisional .....                  | 18      |
| b. Nilai Yang Terkandung Dalam Permainan Tradisional ..... | 19      |
| c. Jenis-Jenis Permainan Tradisional.....                  | 20      |
| d. Permainan Tradisional Untuk Pembelajaran Gerak Dasar    |         |
| Lari Dan Lompat .....                                      | 26      |
| e. Manfaat Permainan Tradisional.....                      | 35      |
| B. Kerangka Berfikir.....                                  | 37      |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                           |         |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....                       | 40      |
| B. Subjek Penelitian.....                                  | 41      |
| C. Data dan Sumber Data.....                               | 41      |
| D. Teknik Pengumpulan Data.....                            | 41      |
| E. Teknik Uji Validitas Data.....                          | 42      |
| F. Teknik Analisis Data .....                              | 43      |
| G. Indikator Kinerja Penelitian .....                      | 43      |
| H. Prosedur Penelitian .....                               | 44      |
| 1. Rancangan Siklus I .....                                | 47      |
| a. Tahap Perencanaan .....                                 | 47      |
| b. Tahap Pelaksanaan.....                                  | 47      |
| c. Tahap Observasi .....                                   | 48      |
| d. Tahap Refleksi .....                                    | 48      |
| 2. Rancangan Siklus II.....                                | 48      |
| <b>BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN</b>                |         |
| A. Deskripsi Pra Tindakan .....                            | 49      |
| B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....               | 51      |

|   | Halaman   |
|---|-----------|
| 1. Siklus 1 Pertemuan 1 .....                     | 51        |
| a. Perencanaan Tindakan .....                     | 51        |
| b. Pelaksanaan Tindakan.....                      | 52        |
| c. Observasi Tindakan .....                       | 55        |
| 2. Siklus 1 Pertemuan 2 .....                     | 57        |
| a. Perencanaan Tindakan .....                     | 57        |
| b. Pelaksanaan Tindakan.....                      | 57        |
| c. Observasi Tindakan .....                       | 61        |
| d. Refleksi Tindakan.....                         | 62        |
| 3. Siklus 2 Pertemuan 1 .....                     | 63        |
| a. Perencanaan Tindakan .....                     | 63        |
| b. Pelaksanaan Tindakan.....                      | 63        |
| c. Observasi .....                                | 67        |
| 4. Siklus 2 Pertemuan 2 .....                     | 68        |
| a. Perencanaan Tindakan .....                     | 68        |
| b. Pelaksanaan Tindakan.....                      | 68        |
| c. Observasi Tindakan .....                       | 72        |
| d. Refleksi Tindakan.....                         | 73        |
| C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus ..... | 75        |
| D. Pembahasan.....                                | 76        |
| <b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>        |           |
| A. Simpulan .....                                 | 81        |
| B. Implikasi.....                                 | 81        |
| C. Saran.....                                     | 83        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                       | <b>85</b> |
| <b>Lampiran.....</b>                              | <b>87</b> |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                    | Halaman |
|------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1. Gerak Dasar Jalan..... | 8       |

|              |   |    |
|--------------|---|----|
| Gambar 2.2.  | Gerak Dasar Lari .....                          | 10 |
| Gambar 2.3.  | Gerak Dasar Lompat.....                         | 11 |
| Gambar 2.4.  | Permainan Egrang .....                          | 21 |
| Gambar 2.5.  | Permainan Boy-boyan .....                       | 22 |
| Gambar 2.6.  | Permainan Congklak .....                        | 24 |
| Gambar 2.7.  | Permainan Engklek.....                          | 26 |
| Gambar 2.8.  | Permainan Bentengan .....                       | 28 |
| Gambar 2.9.  | Permainan Gobak Sodor.....                      | 31 |
| Gambar 2.10. | Permainan Lompat Kuburan.....                   | 32 |
| Gambar 2.11. | Permainan Lompat Tali .....                     | 35 |
| Gambar 2.12. | Alur Kerangka Berfikir.....                     | 39 |
| Gambar 3.1.  | Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....     | 45 |
| Gambar 4.1   | Diagram Data Awal Hasil Belajar Gerak Dasar     |    |
|              | Lari dan Lompat .....                           | 51 |
| Gambar 4.2   | Diagram Data Siklus 1 Hasil Belajar Gerak Dasat |    |
|              | Lari dan Lompat .....                           | 62 |
| Gambar 4.3   | Diagram Data Siklus 2 Hasil Belajar Gerak Dasat |    |
|              | Lari dan Lompat .....                           | 74 |
| Gambar 4.5   | Diagram Perkembangan Hasil Belajar Siswa.....   | 77 |

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 3.1. Rincian Jadwal Kegiatan Penelitian.....                  | 40      |
| Tabel 3.2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....                 | 42      |
| Tabel 3.3. Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa .....           | 44      |
| Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal Hasil Belajar                         |         |
| Gerak Dasar Lari dan Lompat.....                                    | 50      |
| Tabel 4.2 Deskripsi Data Siklus 1 Hasil Belajar                     |         |
| Gerak Dasat Lari dan Lompat .....                                   | 62      |
| Tabel 4.3 Deskripsi Data sikus 2 Hasil Belajar                      |         |
| Gerak Dasat Lari dan Lompat .....                                   | 74      |
| Tabel 4.4 Hasil Perbandingan Prosentase dan Jumlah Ketuntasan Siswa |         |
| Data Awal, Siklus 1, dan Siklus 2 Gerak Dasar                       |         |
| Lari dan Lompat .....   | 76      |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Silabus .....  | 84      |
| Lampiran 2. RPP Siklus 1.....  | 86      |
| Lampiran 3. RPP Siklus 2 .....                                       | 106     |
| Lampiran 4. Pra Siklus Siswa .....                                   | 126     |
| Lampiran 5. Daftar Nama Siswa.....                                   | 127     |
| Lampiran 6. Nilai Kognitif Siklus 1.....                             | 128     |
| Lampiran 7. Nilai Afektif Siklus 1.....                              | 129     |
| Lampiran 8. Nilai Psikomotor Siklus 1.....                           | 136     |
| Lampiran 9. Hasil Belajar Siklus 1 .....                             | 143     |
| Lampiran 10. Nilai Kognitif Siklus 2.....                            | 144     |
| Lampiran 11. Nilai Afektif Siklus 2.....                             | 145     |
| Lampiran 12. Nilai Psikomotor Siklus 2.....                          | 152     |
| Lampiran 13. Hasil Belajar Siklus 2 .....                            | 159     |
| Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....                             | 160     |
| Lampiran 15. Pengajuan Judul.....                                    | 162     |
| Lampiran 16. Validasi Proposal.....                                  | 163     |
| Lampiran 17. Permohonan Izin Penelitian ke Rektor .....              | 164     |
| Lampiran 18. Permohonan Izin Penelitian ke Instansi Pemerintah ..... | 165     |
| Lampiran 19. Permohonan izin Menyusun Skripsi.....                   | 166     |
| Lampiran 20. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....          | 167     |